

「マット運動」の実技指導



マット運動講座（体育実技） 2019.6.28 牧野満

小学校のマット運動

低学年では

→動物歩きやお話マットの発表

- ・さかさ感覚や腕支持感覚に慣れ、お話マットで簡単な連続技を作って発表する。

中学年では

→側転の習熟と発表

- ・グループ学習で技術の教え合いによって、みんなでうまくなることを目指す。

高学年では

→連続技の演技づくりと発表

- ・構成を考え、グループで演技の修正しながら、作品の完成を目指し発表する。
また、友達の演技を採点し、相互評価も可能。

1. 低学年の指導

ねこちゃん体操～動物歩き～お話マット

動物歩き

いろいろな動物になって動いてみる

- ①しっかり体重を手のひらにのせる。 →例:あざらし、仰向けあざらし
- ②腰を高く上げる。(足をのばすように) →例:クマさん、らくださん、かにさん、ぞうさん
- ③手をしっかり見る。(アゴを上げる)

グループ学習の基礎を学ぶ

- ①1人が演技をしているときに、他の友達の位置(四方から演技を観察させる)
- ②リズムの声かけ(単に声かけをしているだけでなく、動きの観察をしている)
- ③子ども同士の評価(教師から観察する視点を与える)

(1)ねこちゃん体操



①ね～こちゃんがおこった



②フーッ!



③ハッ!



④ね～こちゃんのあくび

いち、に、さん、し



⑤ニャ～オン

(10回繰り返す)



ニャ～オン



⑥で、ピーン



⑦かめさんになって

(10回繰り返す)



⑧ピーン



⑨ゲーラン



ゲーラン



⑩お～しまい

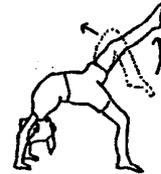


⑪ぐるり

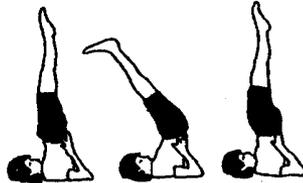
(10回繰り返す)



⑫ブ～リッジ、いち、に、さん、し

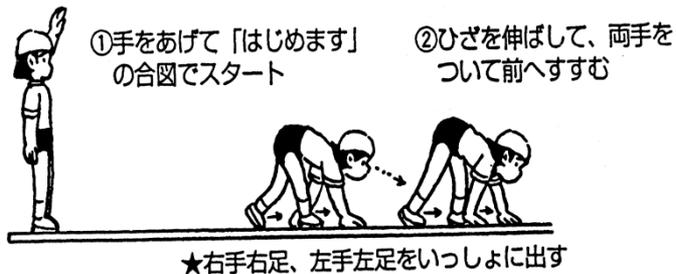


⑬あ～しあげ、いち、に、さん、し、お～しまい



(2) 動物歩き

ラクダさん

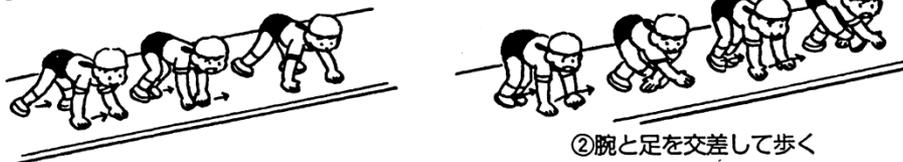


あざらしさん

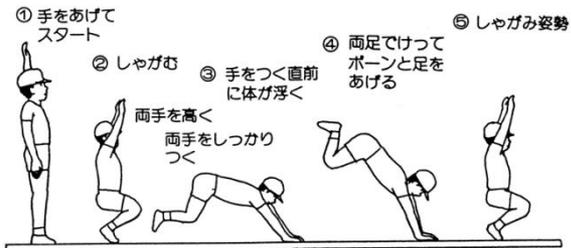


カニさん

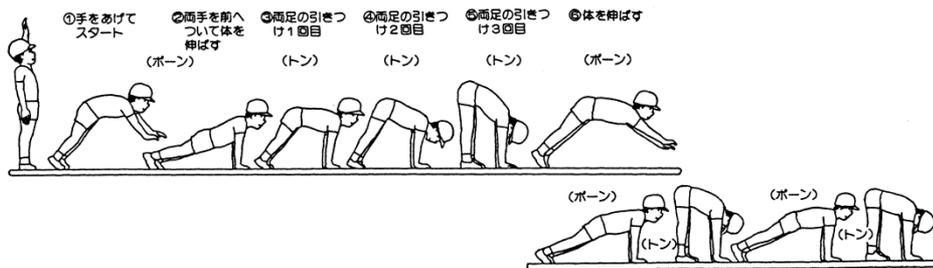
- 両手をついて（腕支持）、横に歩く。
- ①腕を交差しないで歩く



うさぎさん



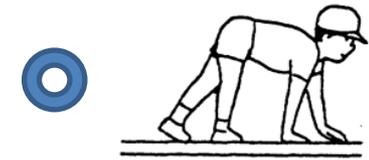
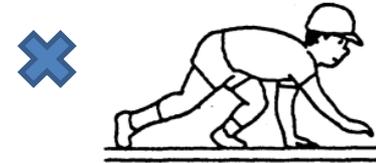
シャクトリ虫さん



木馬さん



クマさん



クマさん

赤ちゃんのはいはいと同一

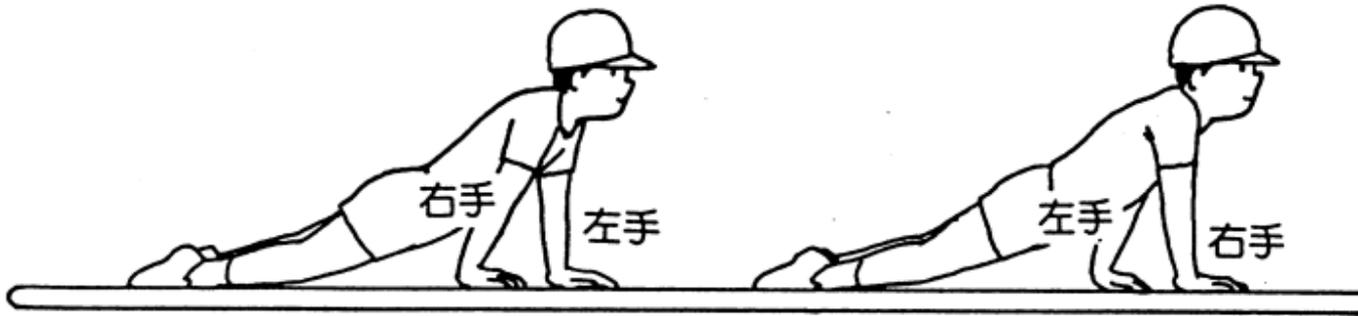
- ①しっかり体重を手のひらにのせる。
- ②腰を高く上げる。(足をのばすように)
- ③手をしっかり見る。(アゴを上げる)

同時歩行でラクダ歩きになる

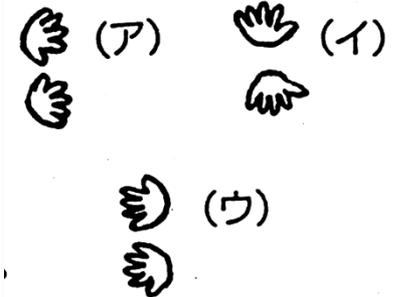


アザラシさん

- ①右手を前に、左手をつぎに前へと出し、両足を引きずる
②つぎつぎと手を前へ出し、前進する



★手の着き方を変えて進んでみる



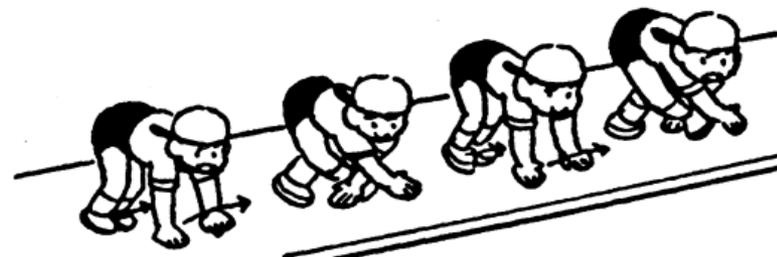
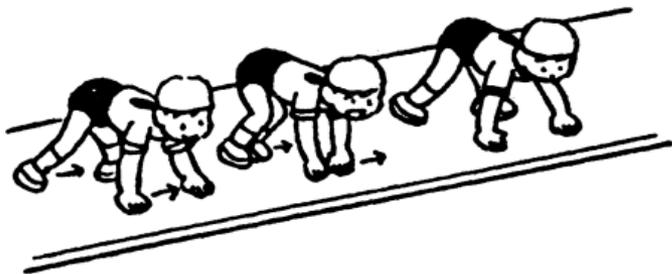
①しっかり体重を両手にのせる。
※マットの上はすべらないので、体育館の床の上の方がやりやすい。



カニさん

●両手をついて（腕支持）、横に歩く。

①腕を交差しないで歩く



②腕と足を交差して歩く

①手のひらをしっかりつく。

②こしを高くあげる。

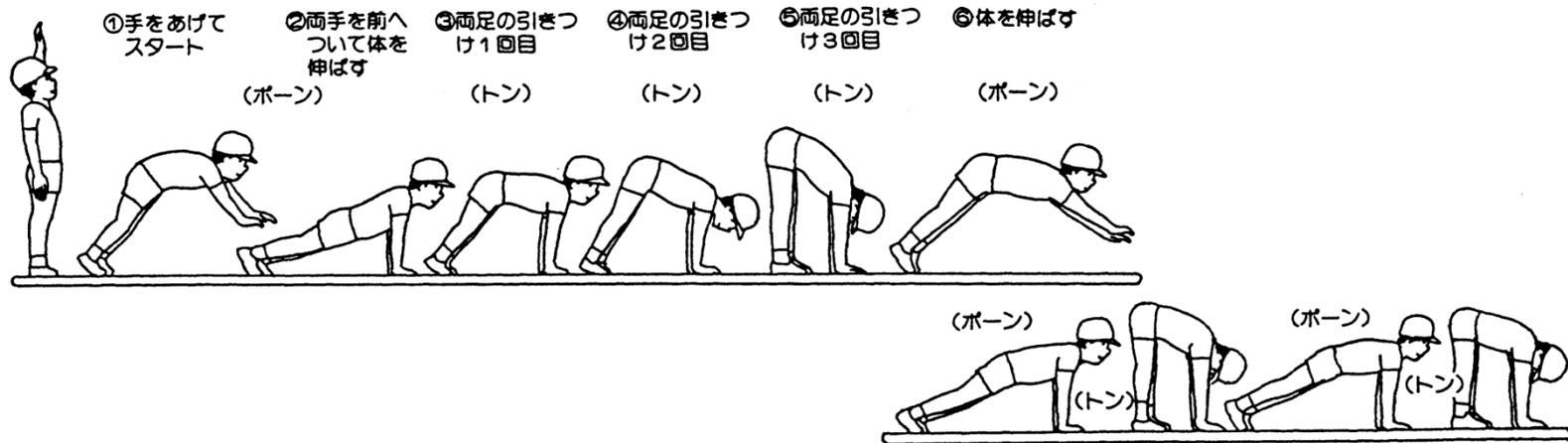
※いろいろなバリエーション

- ・うちカニ（手足が内でこうさ）・前ガニ
- ・そとカニ（手足が外でこうさ）・後ろガニ
- ・これらの組み合わせ



カニさん

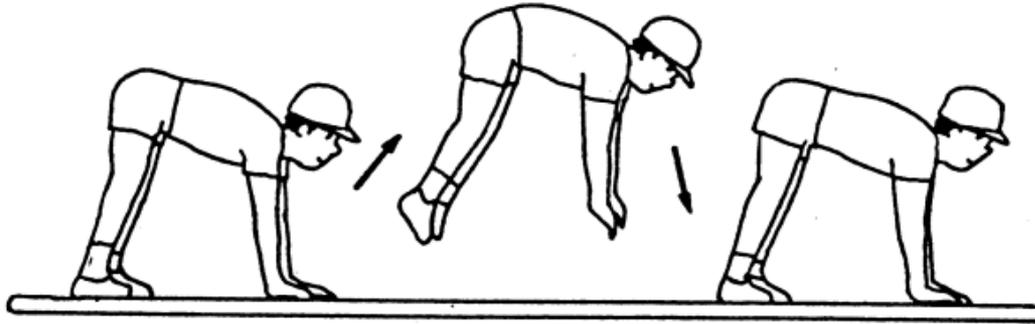
シャクトリムシさん



- ①しっかり体重を手のひらにのせる。
- ②腰を高く上げる。(足をのばすように)
- ③手をしっかり見る。(アゴを上げる)

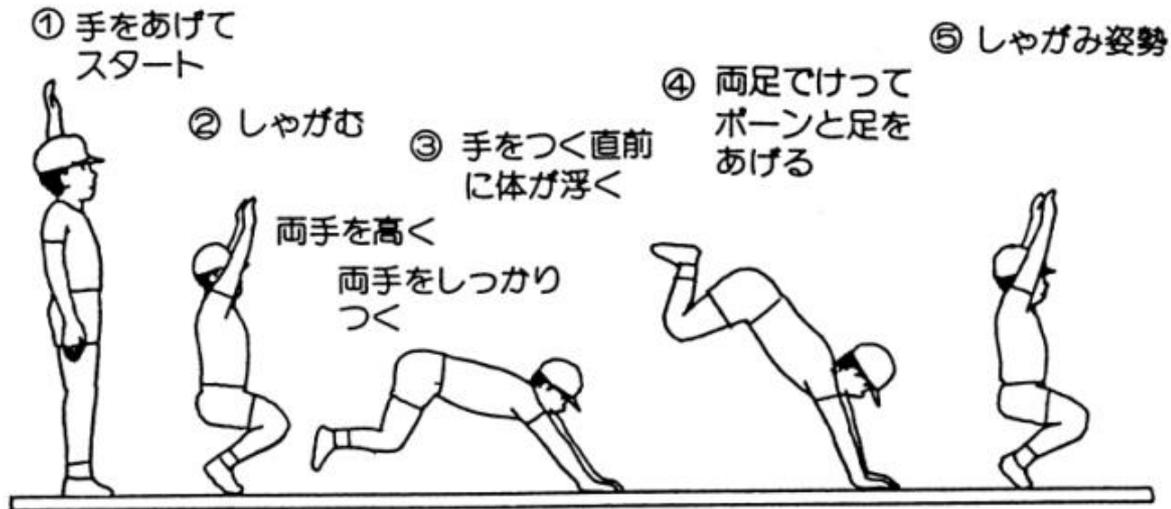
木馬さん

両手・両足をついたまま、手足同時にはねる



- ①手のひらをしっかりついている。
- ②手足同時にはねる。
(腕を一本の棒のようにして、肩で突く感じ)

ウサギさん



つまずき例

ア. アゴが引ける

アゴを引いて
しまう

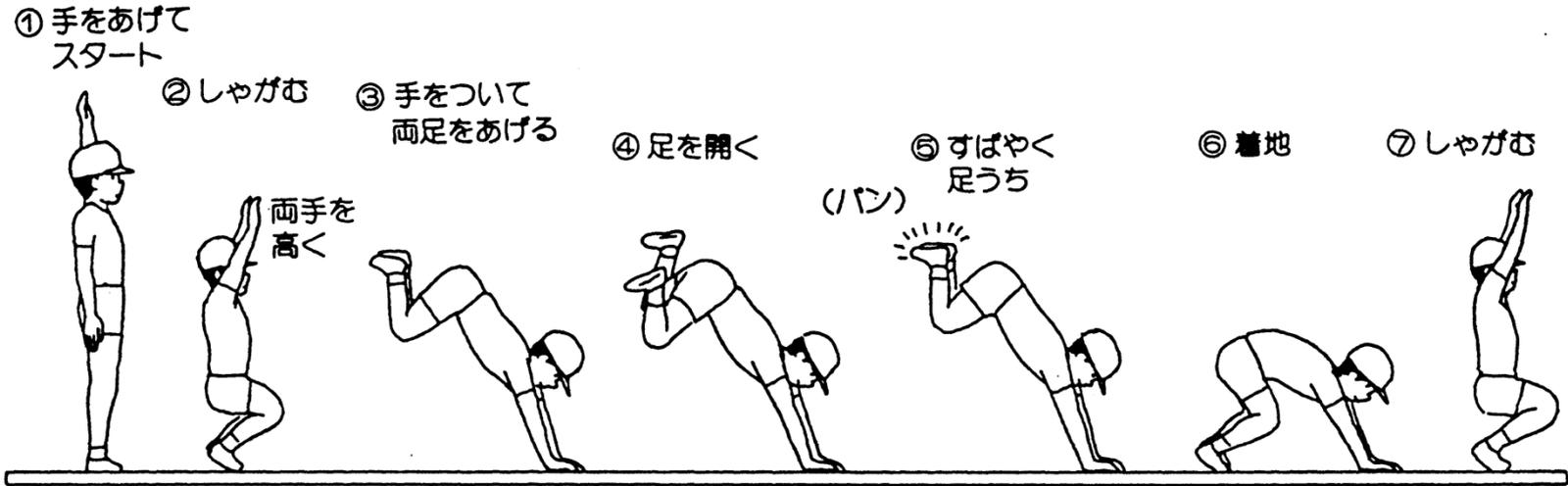


イ. 腰があがらない



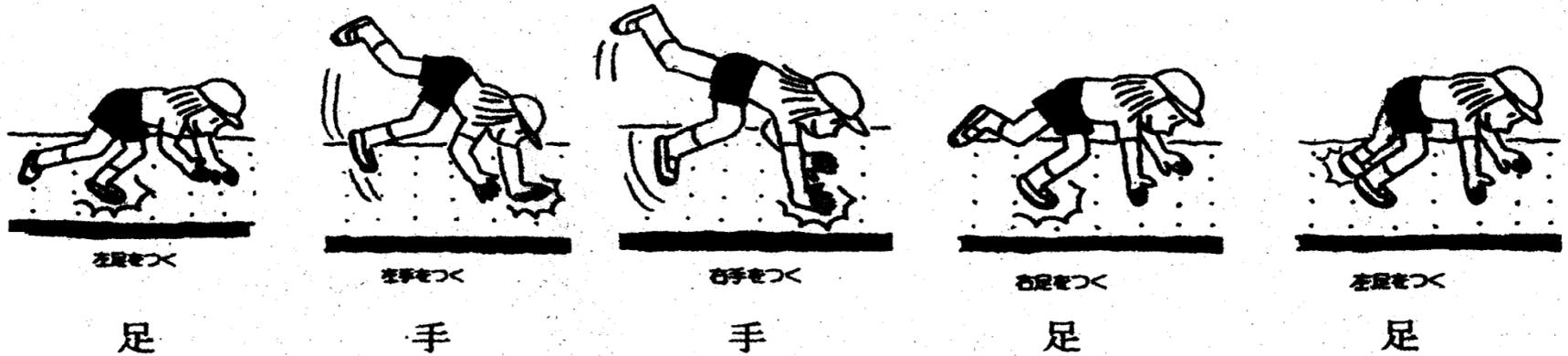
- ①ウサギの耳をつくる。
(脇角度を広げる。手首の力をぬく)
- ②指先をしっかり見ている。
- ③おしりがしっかりあげる。

ウサギさんの足うち



- ①ウサギの耳をつくる。
(脇角度を広げる。手首の力をぬく)
- ②指先をしっかり見ている。
- ③おしりがしっかりあげる。
- ④足を打つ。(回数を増やす。)
- ⑤足をうった後、うさぎさんのポーズにすぐになる。

ゾウさん

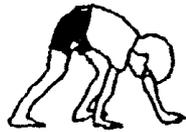


➡ 指導のポイント

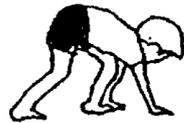
- ①リズム「足—手—手—足—足」の順番を覚える。
- ②できてきたら、手足の体重移動

※中学年の側転の指導の中で重点的に教えるので、ここでは、手足の体重移動ができれば良しとします。

(3)お話マット



くまさんが



やってきて



こんにちは



こんにちは



さようなら



はいポーズ

お話マット

連続技の基本的な動きを教える。

①「はじめます」で演技に入る。

→「はい、どうぞ」(他の友達の声)

②リズムカルに動く。

→テンポよくお話を言う(他の友達の声)

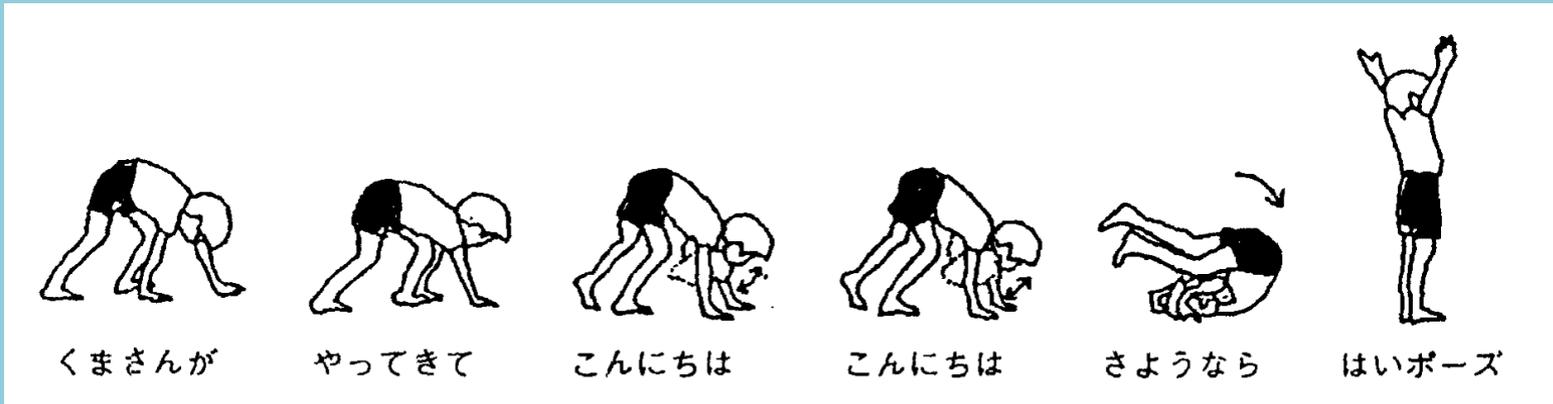
③ポーズを決める。

→「よくできました」(他の友達の声)

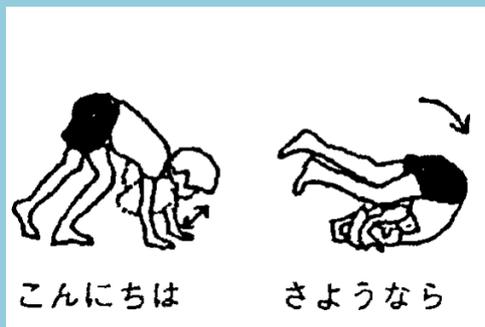
お話マットが有効な理由

- グループ学習の基礎を学ばせることができる。
(異質協同の学習で子どもの能力観を変えることができる。)
- グループの子どもがお話の声かけをする。
↓
- 単に声をかけているだけでなく、友達の動きに絶えず目を向けている。(技術分析力を養える)

クマさんのさんぽ



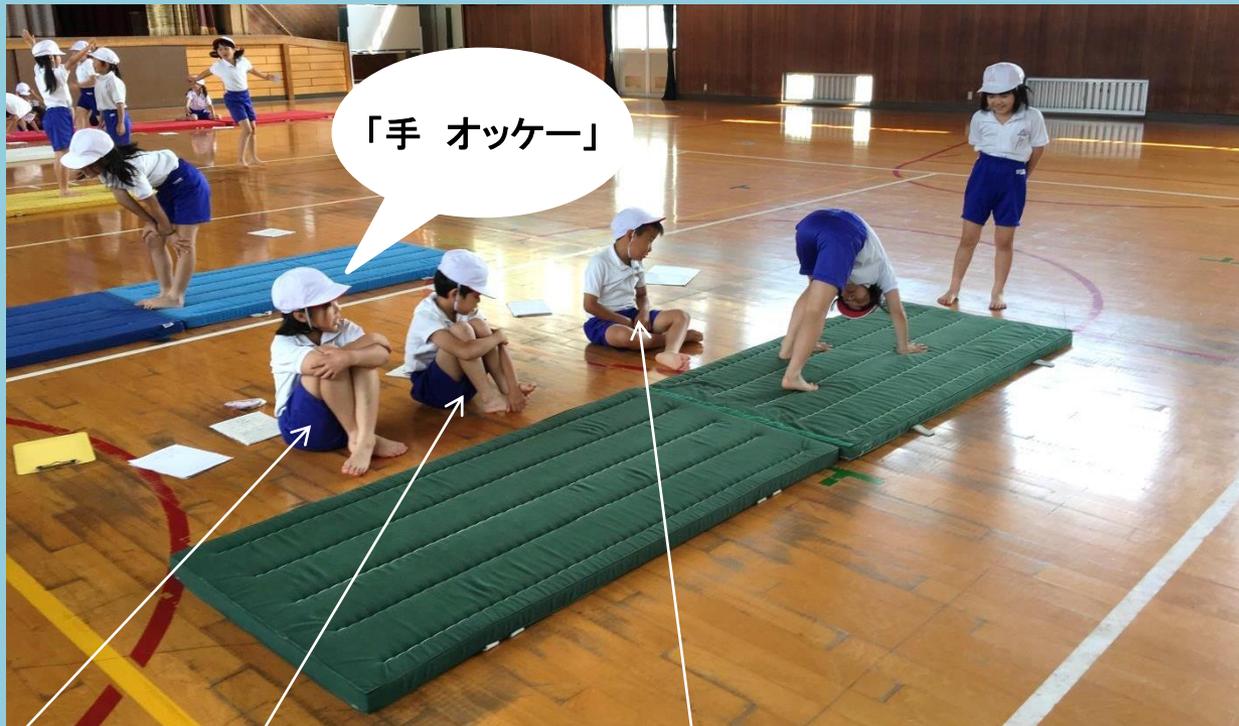
- ①歩きながら頭を動かす。
 - ②腰を上げて頭を入れることにより、前転につなげる。
 - ③ポーズはしっかり3秒間止まる。
- ※演技をしない子がどこで声かけや観察をするのかを明確に指示する。



※前転のポイントは、
・頭から回りに行くのではなく、腰を高くして、頭を入れると、その結果前に回れて、前転ができるという捉え方が大切。

グループ学習

お話マット



観察視点を与え、できているかどうか観察する。

- ①手のひらをしっかりマットにつけているかどうか？「手」
 - ②腰が頭より高いかどうか？「こし」
 - ③アゴを上げて手と手の間を見ているかどうか？「あご」
- ※演技をしない子は声かけや観察をする。

2. 中学年の指導

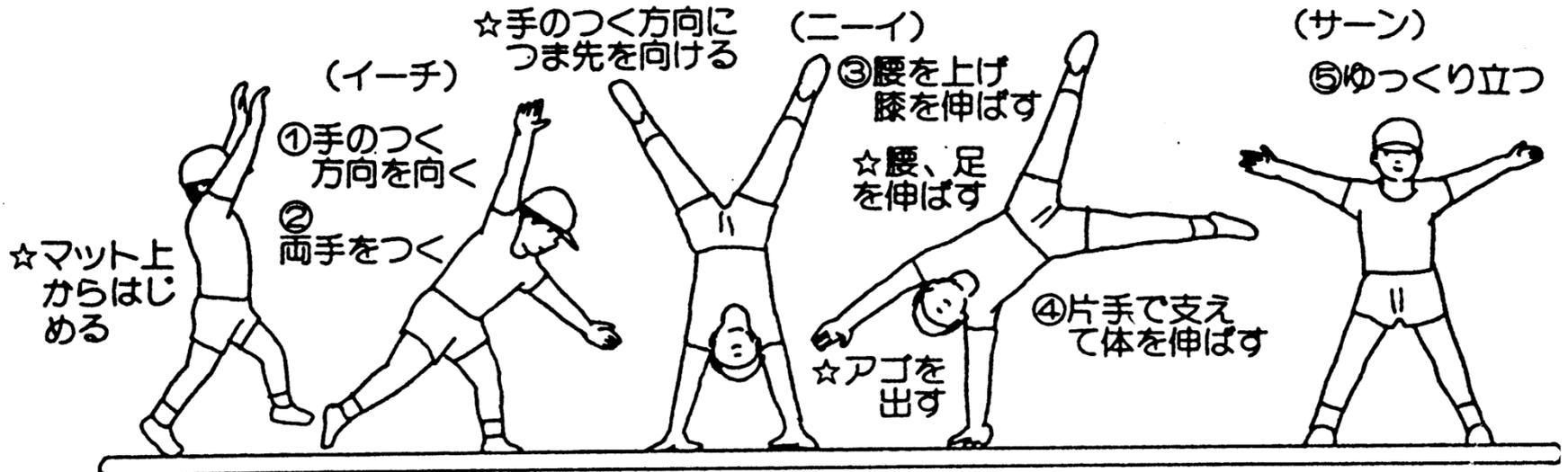
(1) 側転の指導

中学年では

側転の習熟 (みんなでうまくなる)

- ・動物歩き(ゾウさん)から、とびばこゾウさん、側転へ
(ホップ側転、倒立～前転への発展も可能)
- ・グループ学習による、技術の分析・総合
(見つけたポイントをみんなで確かめ合い全体のものとする。
一人一人の上達を確かめ合い、みんながうまくなっていくことがわかる。)
→固定した能力観を変えていく

なぜ側転なのか？



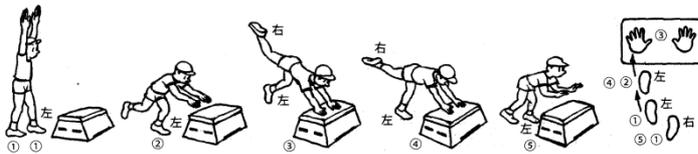
- ・系統的に指導すれば容易にだれでも到達できる。
- ・ダイナミックで見栄えのする技である。
- ・ホップ側転、ロンダートなどの技への発展性がある。
- ・連続技の中核をなす技として有効。

ゾウさんを基本とした側転指導の系統性



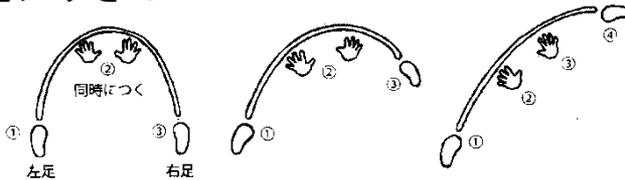
ゾウさん(3つの運動を行き来させる)

とびばこゾウさん

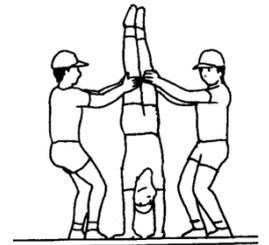


左足で踏み切る場合、左足で着地。(右足が振り上げ足になる)

長縄ゾウさん

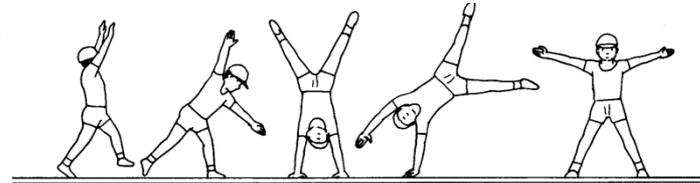


ゾウさん

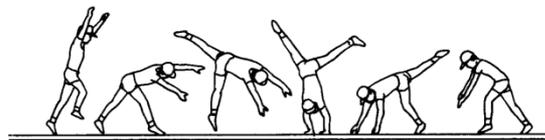


大また歩き前転

倒立(前転)



側転



ホップ側転



ロンダート

ライオンさんがガオー

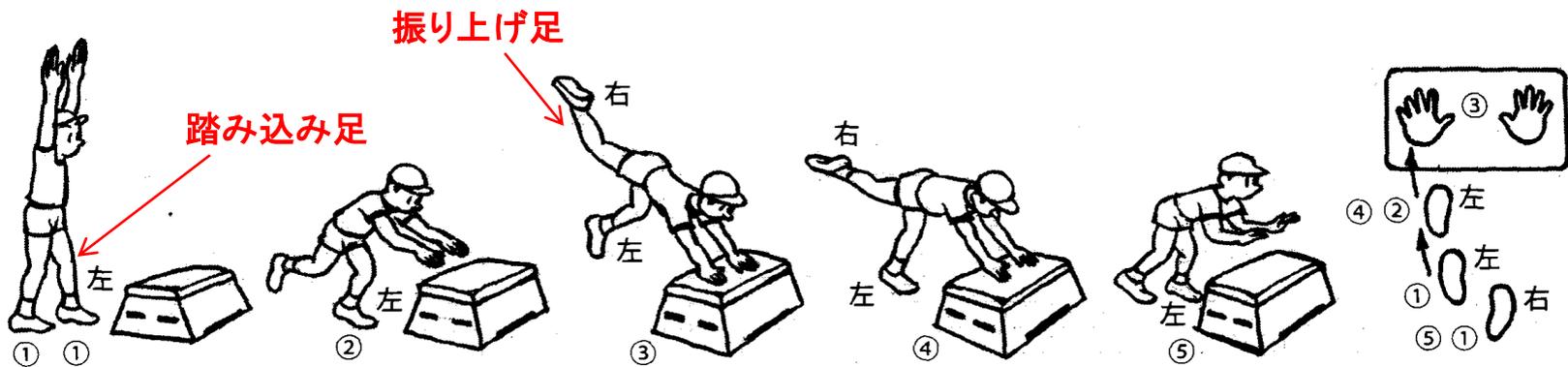


➡ 指導のポイント

- ・側転には自分のやりやすい方があるので、先に着手する手を確かめさせます。
- ・「ガオー」のときにしっかり両手を挙げて胸を開きます。側転の時に、できるだけ重心を高い位置で保たせるためです。

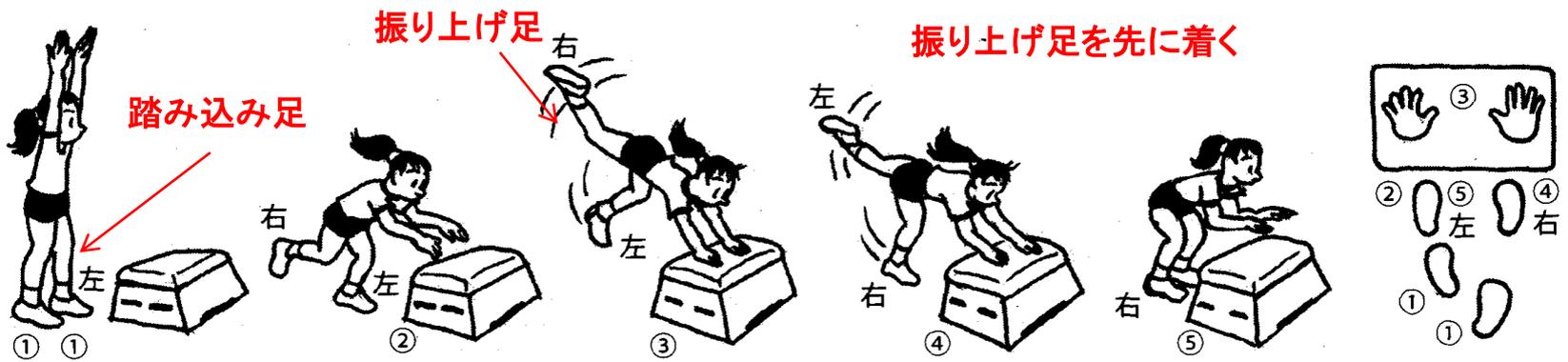
ライオンさんがガオー(集団で)

とびばこゾウさん



左足で踏み切る場合、左足で着地。(右足が振り上げ足になる)

リズム 「足」 → 「手」 → 「足」 → 「足」



左足で踏み切る場合、空中で足を入れ替え、右足で着地 (両足とも振り上げることを意識させる)。

とびばこゾウさん(手型・足型を使って)



跳び箱1段に手型足型をおいてやります。

※跳び箱を置いて、手にしっかりと体重がかかるようにします。
リズムは、「足一手一足一足」。後のマットでのゾウさんでは、
「足一手一手一足一足」と着くようにします。

[とびばこゾウさん](#)

[とびばこゾウさん](#)

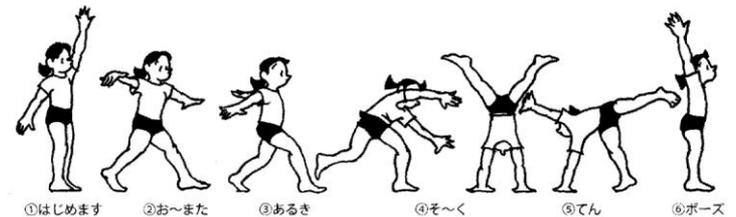
[平均台を使って](#)

大また歩き前転



☆やり方

→ふりあげ足と反対の足から一歩踏み出します。「あるき」のところでは、体が一直線になるような意識をさせます。



指導のポイント

・足の振り上げの意識

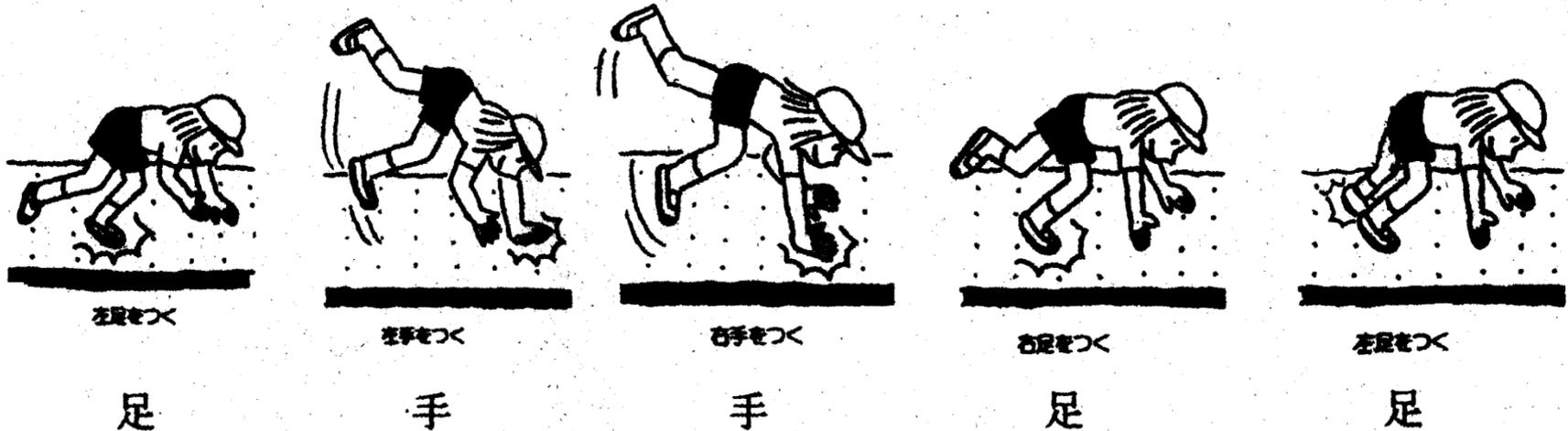
はじめにふりあげる足を、まっすぐのばしてふりあげるように意識させます。

「大また歩き側転」と途中までは同じ。

・視点の移動に慣れる

急に視線が下方に落ちてくることに慣らせます。

ゾウさん



ゾウさん(指導)

ゾウ歩き

➡ 指導のポイント

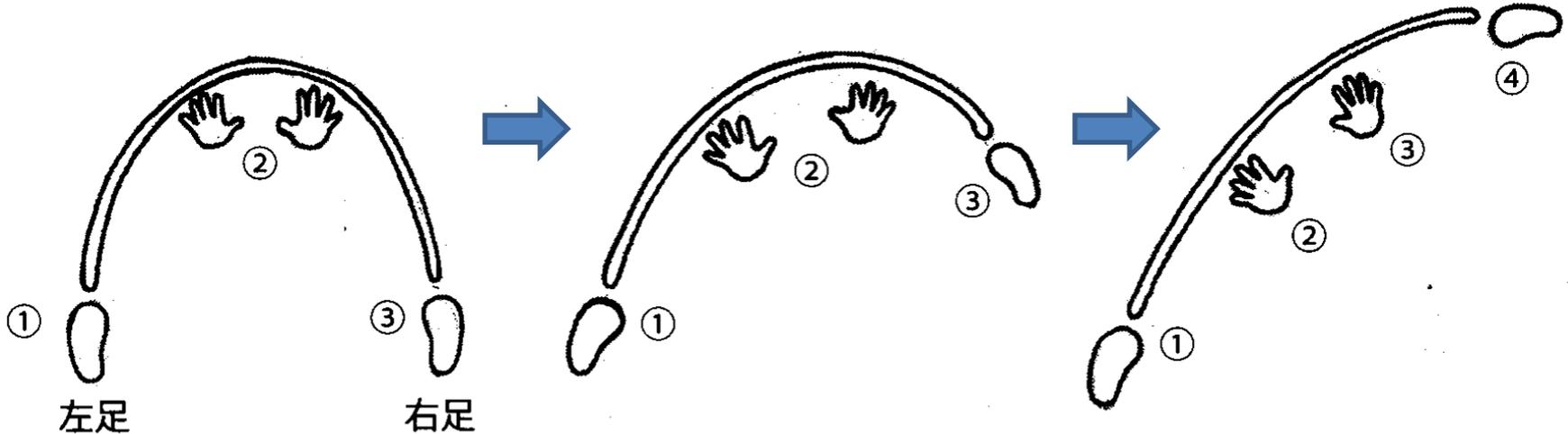
- ・はじめは、最初のふりあげ足を意識させます。
- ・手に体重が乗ってきたら、振り上げ足の振り上げを意識させます。

長縄ゾウさん

長なわゾウさん

長縄の形をかえる

側転に近づける



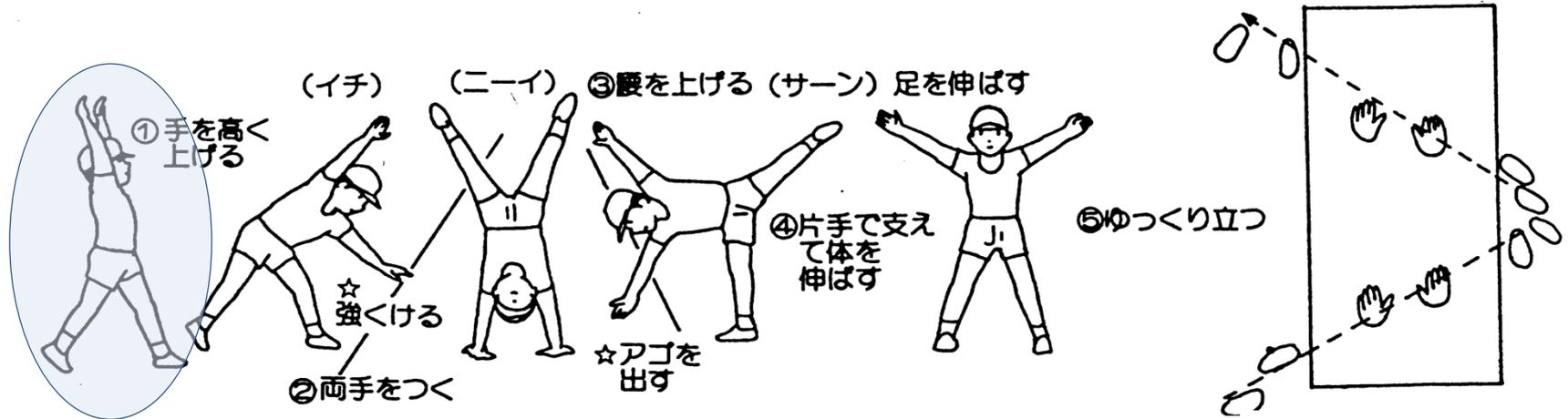
リズム 「足一手一足一足」から
「足一手一手一足一足」の順番へ

- ・足の着く位置を変えて、横を向きます。
- ・今度は手の着き方を変えます。



川とび側転

※長縄でほぼ完成しているので、ここはとばしてもかまいません。



「ガオー」のポーズ

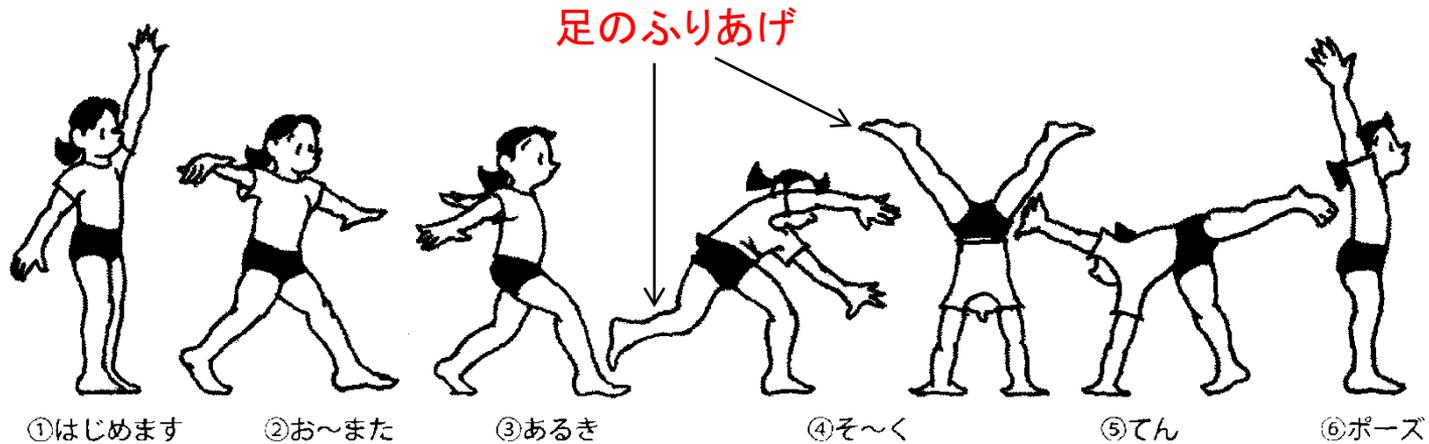
指導のポイント

- ・「ガオー」のポーズをしっかりとる。
- ・はじめの足をしっかりと振り上げる。
- ・さいごまで手を見ておく。



川とび側転

側転の完成



➡ 指導のポイント

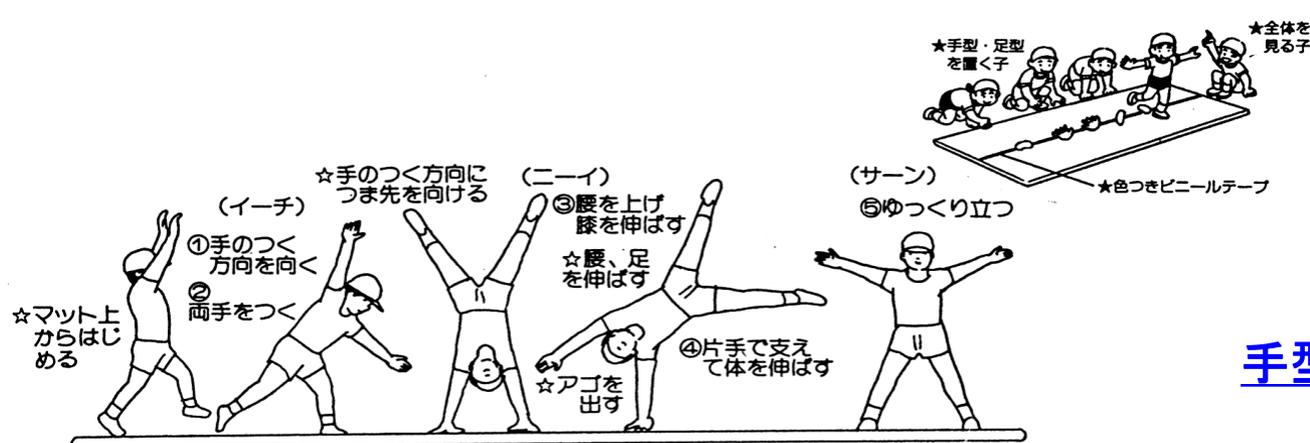
- ・「ガオー」のポーズをしっかりとる。
- ・はじめの足をしっかりと振り上げる。
- ・さいごまで手を見ておく。

大また歩き側転

側転～前転(2年)

側転～前転(4年)

側転のチェック(手型・足型を使って)



手型・足型を使って

<p>山型</p>		<p>一番多いパターン。 ・はじめのふりあげ足 ・はじめの足の位置</p>
<p>はじめの足が横に</p>		<p>横を向いて側転に入っている。 正面を向いて「ガオー」のポーズをしっかりとる。</p>
<p>逆山型</p>		<p>・視点が定まらない。二番目の手の甲を見るように。</p>

側転の矯正

横向き → ライオンさんがガオーで、「ガオー」のポーズを意識する。



「ガオー」のポーズ

山型

- 【原因】
- ・ 一歩目の足がずれている
→ 初めの足が直線上を移動するように意識させます。
 - ・ 振り上げ足が上がっていない
→ とびばこゾウさんで振り上げの練習
 - ・ 腰がのびきっていない
→ ゴム紐を用いた練習

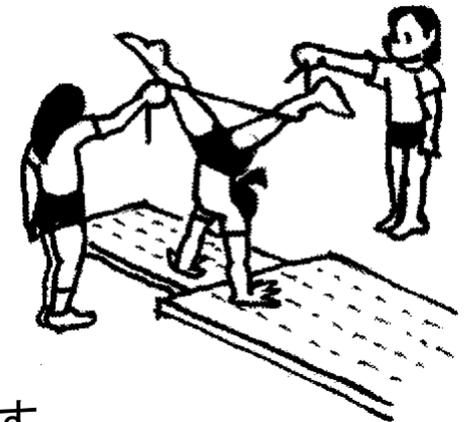


目玉マーク

逆山型

- 【原因】
- ・ 視点が定まらない → 最後まで手の甲を見るように。
(目玉マークも有効)

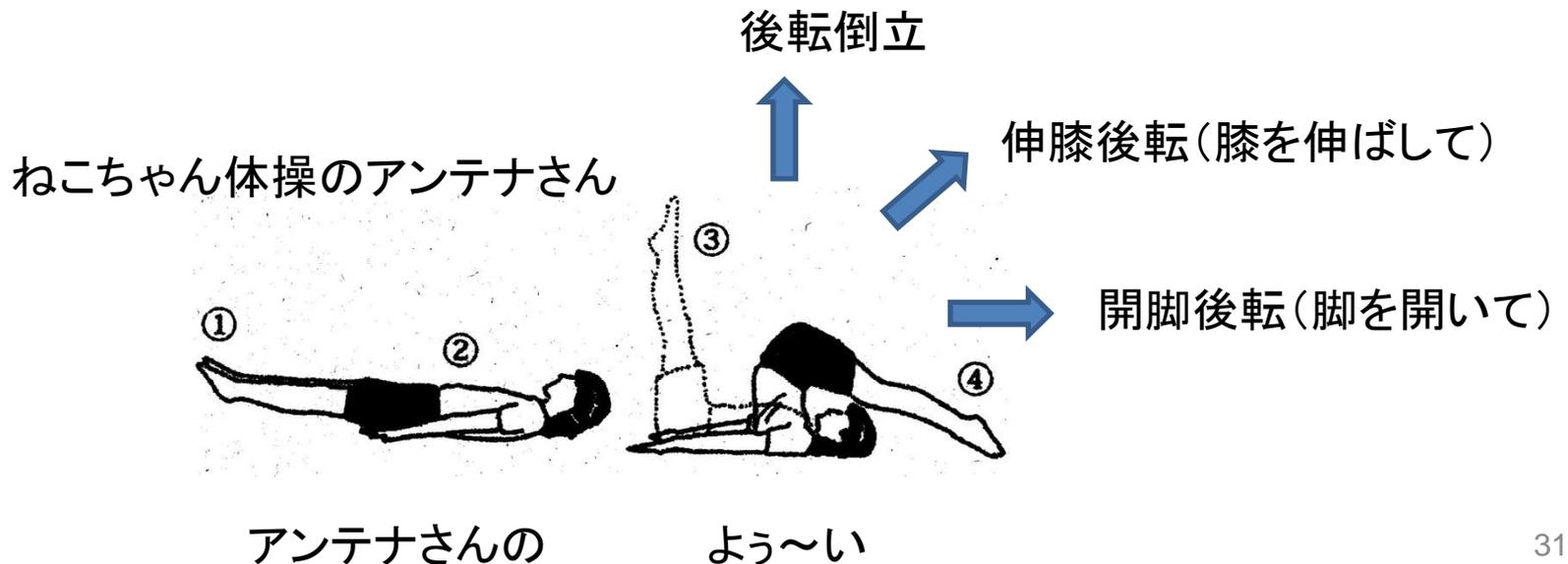
※ 側転前ひねりという技に繋がるのだということも知らせます。



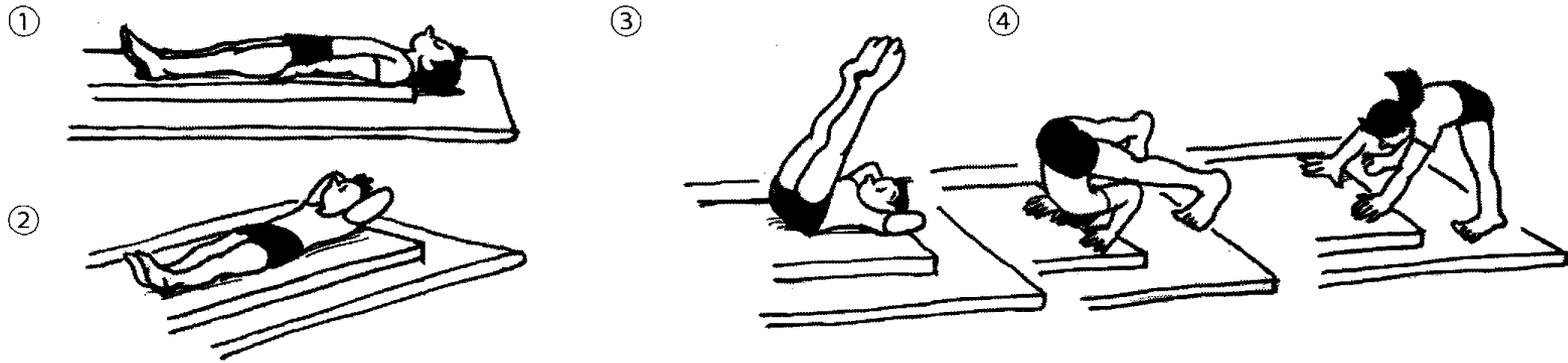
(3) 後転系の技の指導

<学習の順序>

- ①開脚後転 …… 回転半径の短い技から練習
- ②伸膝後転 …… 膝を伸ばして体の開きを遅らせる。
- ③後転倒立 …… 更に体の開きを遅らせて倒立に。足先を真上に。
- 後転 …… 伸膝後転ができれば、後転は簡単。



開脚後転



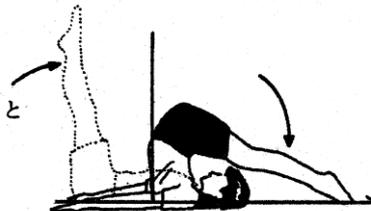
指導のポイント(開脚後転をする前の段階)

開脚後転



アンテナさんのお〜

背中がマットと
垂直になる。



よ・う・い

①準備「アンテナさんのお〜」

- ・腕を軽く開き、マットを押さえる。
- ・つま先はバレリーナの足
- ・頭を少し起こしつま先を見る。

②「ようい」

- ・脚と腰を**しめたまま**一気に**腰**を引き上げる。
- ・足先を後ろのマットにつける。
(膝は伸ばしたまま。)



開脚後転へ

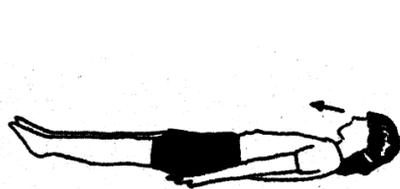
ポイント

- ・最後に一気に脚を開くようにする。
(初めから開かない。)

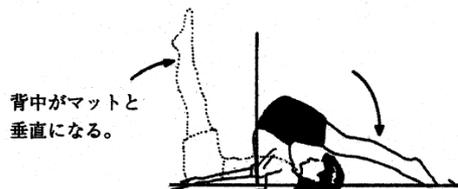
後転倒立

指導のポイント

- ・後転倒立をする前の段階は開脚後転と同じ

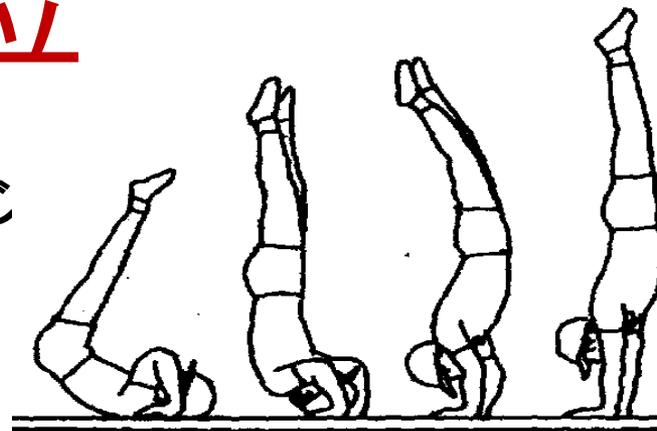


アンテナさんのお〜



背中がマットと垂直になる。

よ・う・い



①準備「アンテナさんのお〜」

- ・腕を軽く開き、マットを押さえる。
- ・つま先はバレリーナの足
- ・頭を少し起こしつま先を見る。

<後転倒立>

②「ようい」

- ・手のひらでマットを押さえる。
- ・脚と腰を「しめ」たまま一気に真上に上げる。
- ・腕と腰をしっかり伸ばす。

伸膝からの後転倒立



(2) 前転系の技の指導

＜前転系の技＞

ポイント 共通するのは後半の難しさ。
できるだけ腰を高い位置で保って回る。
体の柔軟性を生かすこと。

- ・前転 ……お話マット「クマのさんぽ」のポイントを
- ・開脚前転 ……膝が緩まないように意識。
- ・伸膝前転 ……アゴの引きを意識する。

「おーしまい」

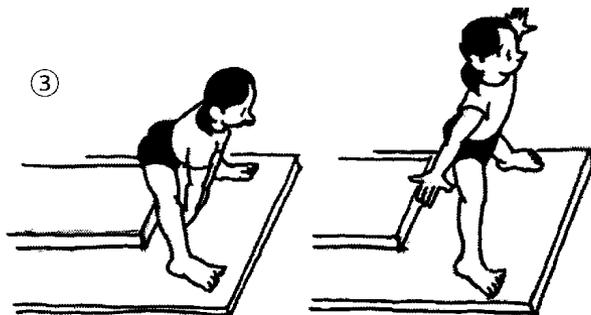
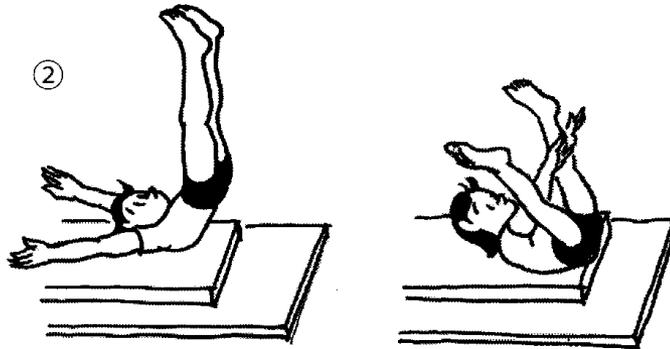
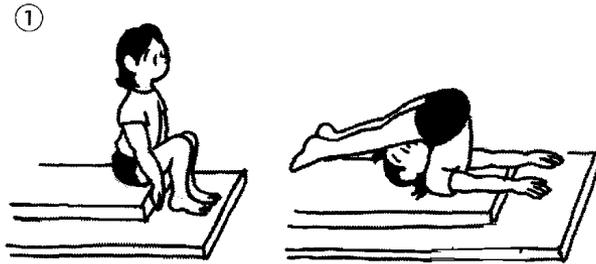


開脚前転



伸膝前転

開脚前転



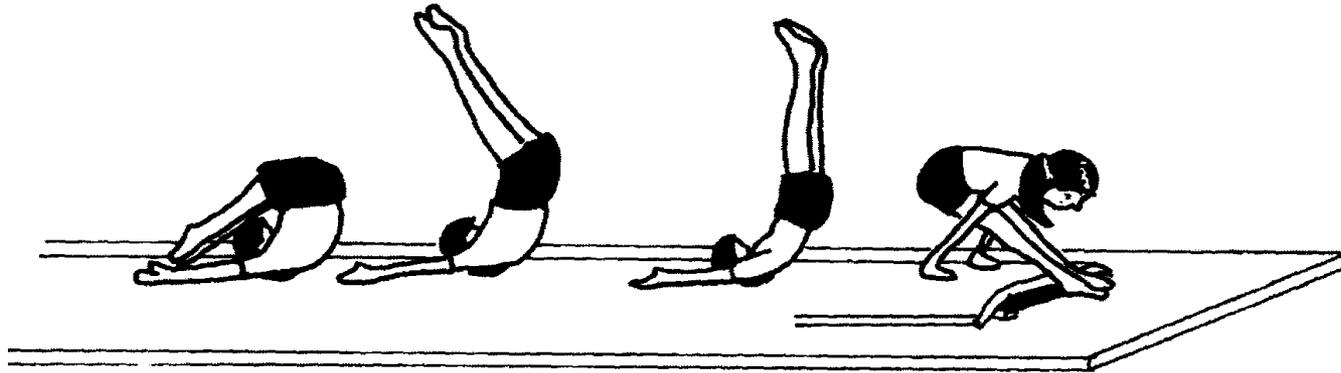
指導のポイント

①準備
「アンテナさんのように」

②リズム「おーしまい」
・手はばんざいからまたの間へ
・ひざはぜったい曲げない
・アゴはさいごまでひいておく

③手でマットをおす
・足首を内転させるような感じで
・体の柔軟を使って起きてくる

伸膝前転



指導のポイント

①準備「アンテナさんのように」

②リズム「おーしまい」

- ・手はばんざいから真っ直ぐふり下ろす。
- ・ひざはぜったい曲げない。
- ・アゴは最後までひいておく。

③手でマットをおす

- ・長座前屈の姿勢を保ったまま体の柔軟を使って起きてくる。
- ・最後の最後までアゴを引く。

3. 高学年の指導

高学年では

- ①連続技につながる側転系の技の獲得
 - ・ホップ側転、倒立前転、ロンダート、側転前ひねりなど

- ②連続技づくり
 - ・演技を作ってみる。(マット往復、方形)
構成、修正、発表(採点)

ホップ側転



➡ 指導の順序

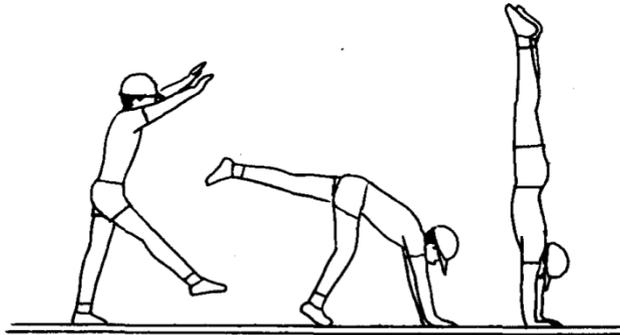
- ・片足だけを上げるスキップをする。（踏み込み足を上げる）
- ・スキップに手をつける
- ・スキップ(ホップ)から側転をやってみる。

※ホッパーホップ側転がリズムをとりやすい。

ホップ側転(指導)

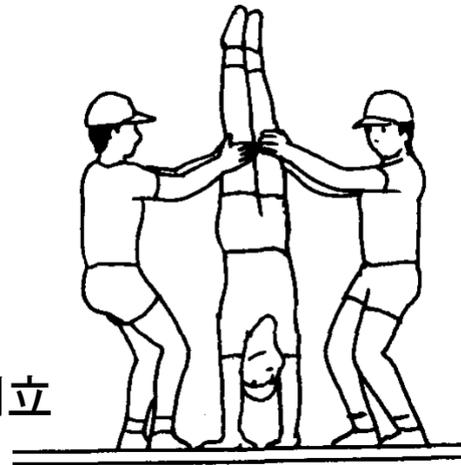
ホップホップ側転

倒立前転



ゾウさん

倒立



倒立(指導)

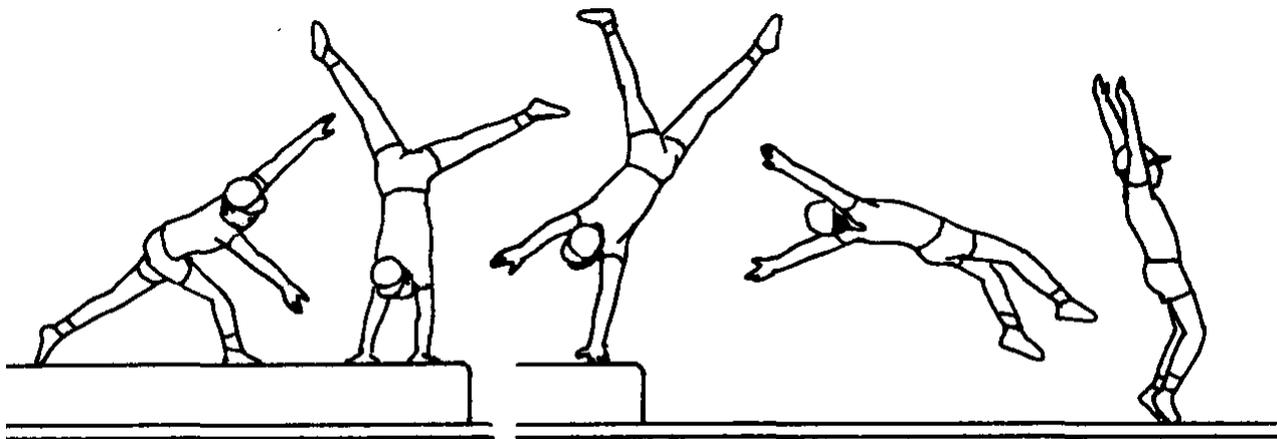
倒立

指導のポイント

- ・振り上げ足を大きくして、倒立に発展させます。
かけ声「足一手一手一さかだち」
 - ・ほ助する物は、振り上げ足のふとももをすぐにつかませるようになります。
 - ・頭が着くまで、ゆっくり下ろしてあげるように指示します。
- ※倒立前転の難しい所は、後半の倒立から前転になる局面です。小学校段階ではそこまで要求せず、倒立になりさえすれば十分だと考えます。

側転前ひねり

※これは難しいのでとばしてもかまいません。



指導のポイント

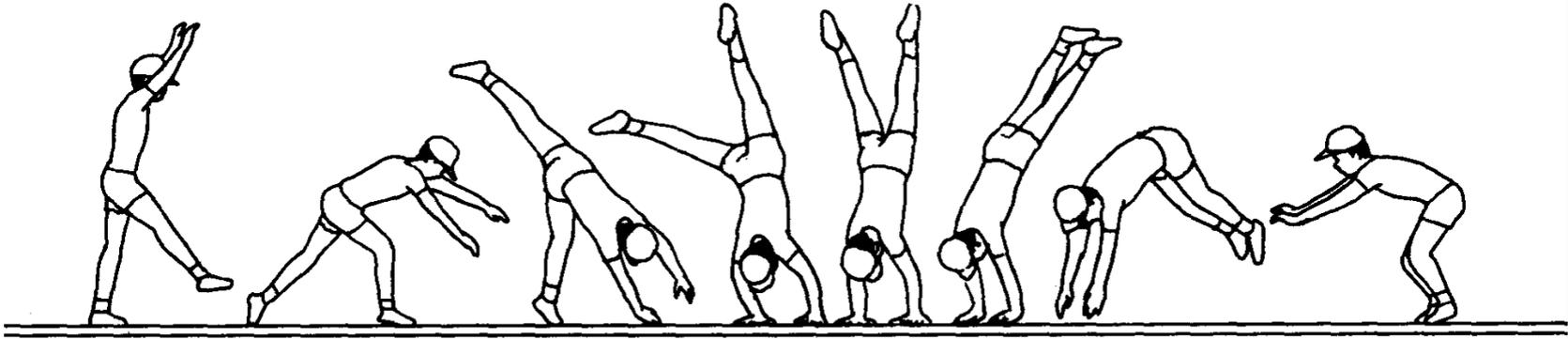
2番目の手が着いた後に、アゴを引くと(視点を1番目の手の方に移すと)側転前ひねりになります。

※実は、逆山型の側転の延長が、側転前ひねりとなります

。

[側転前ひねり\(指導\)](#)

ロンダート



- ①川とび側転1で、両足をそろえて着地する
かけ声「足一手一手ーパン」
- ②2番目の手の着き方に注意する

➡ 指導のポイント

- ・川とび側転1で回りきらないことが大事になります。
- ・二番目の手の着く向きに注意させます。これはしっかりマットを押して体を起こすためです。

ロンダート(指導)

連続技とは何か？

側転⇒前転を例に考えてみると…

- ①側転の後、止まらずに前転をする
 - ②側転の後、止まってから前転をする。
- どちらの方が大きく(美しく)見えるでしょう？

・連続技とは、技をすぐに繋げるのではなく、どのようにすれば、大きく(美しく)見えるのか、技の見映えを追求することが学習の中心となる。(強弱、大小、緩速の切り替え)

・自分では分からないので、他者から見てもらい、その作業を繰り返す中で、採点基準が統一されてくる。器械運動は個人スポーツであるが、子ども同士が批評し合うところにグループ学習を行う意義がある。

連続技で何を教えるのか？

①構成

白い画用紙に絵を描くように、側転を中心とした技を組み合わせ、一つの演技を作ってみる。そして、実際に確かめ、修正を重ねながら作品に仕上げる作業に、演技を構成する面白さが備わっている。

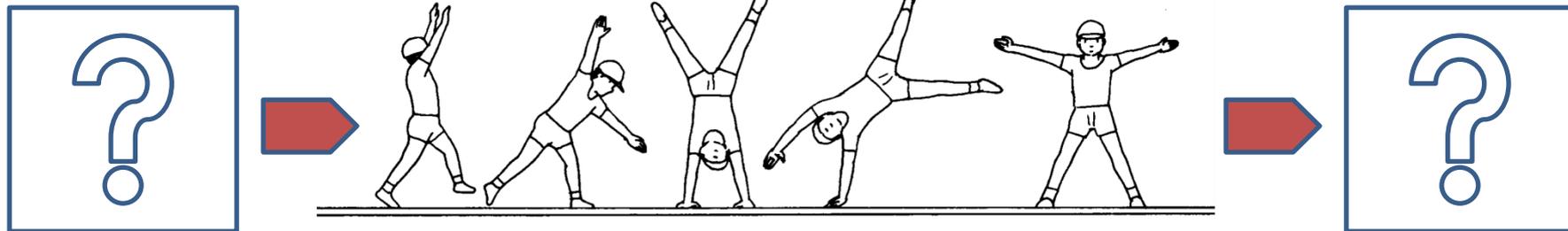
②技の先取り動作

側転を中心に、その前後に技を組み合わせしていく。単なる技の連続ではなく、次の技の先取り動作(体の動かし方)にこそ、連続技としての特別の動きがある。

③評価

発表会を通して採点する方法も評価なら、演技を完成させていく過程で、友だちのアドバイスを受けながらよりよい作品に完成させていくことも評価にあたる。

側転への連続技・側転からの連続技 をやってみよう

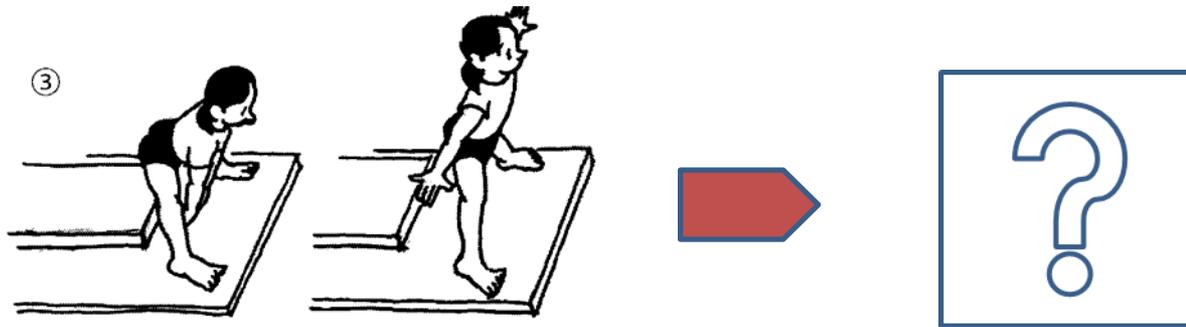


- ①()→(ホップ)側転
②(ホップ)側転→()

➡ 指導のポイント

- ・技と技をどのようにつないだら大きく見えるのか。
- ・流れがとぎれないように。(ムダな一歩をなくす。)
- ・ジャンプなどを入れるのも有効。

開脚前転から続く連続技を考えてみよう



開脚前転→()

➡ 指導のポイント

- ・開脚の状態から、つなげる技は限られてくる。
- ・技と技をどのようにつないだら大きく見えるのか。
- ・流れがとぎれないように。(ムダな一歩をなくす。)

連続技(演技をつくる)

連続技とは何かを知る

- ・側転を中心とした連続技を作ってみる
(例) 側転—前転 前転—側転 側転—側転など
- ・動きの先取り動作の学習
- ・ムダのない美しい動き(腕や足はだらんとしない)



連続技を作ってみる

- 条件1 ・(ホップ)側転を必ず入れる。
- 条件2 ・バランス技をどこかに入れる。
- 条件3 ・見せ場(アピールしたい技)を入れる。

マット往復の
演技を作ります。

演技の完成を目指して

1. 技を紹介して、自分の演技を構成する

- ・机上で演技を考える。(例)マットの往復で、4コースで、

2. 机上のプランを実際に試してみる

- ・無理な構成がわかる。

3. 演技の修正

- ・グループで演技を観察→修正

4. 演技の完成(発表会)

- ・演技の採点

演技を評価する観点

たとえば

- ①(ホップ)側転は美しく正確にできているか？
- ②(ホップ)側転から次の技へ止まらずにできているか？
- ③連続技はリズムよくできているか？
- ④見せ場の技は美しくできているか？
- ⑤バランスは止まっているか？
- ⑥全体を通して、腕や足は曲がっていないか？

※このような観点で演技を採点されることを修正の段階から示す。